

וויסנט איהר וועגען קארנמיעל ?

געברויכען עס מיינט
הילף צו אייער לענד
זאמלע שפייז פאר אייד.

פרובירט קארן ברויט און זעהט ווי גוט עס קען זיין. עס זיינען דא פיעלע סארטען.
איהר וועט זיך וואונדערען ווארום איהר האט עס נישט געברויכט יעדען טאג בעפאר דעם
קריען.

עס איז אויך זעהר זאמלע. א קאפע קארנמיעל גיט מעהר נוצען אייער קערפער ווי א
קאפע ווייצענמעהל.

פאלגענדער איז א ניכער קארן ברויט. אונזערע אוהר עלטערען האבען עס געבאקען
אויף א ברעט פאר דעם פייער. איהר קענט איהם באקען אין אייער אויווען.

קארן האט געראמטעוועט אונזער פיאנירען

"קארן דאדזשער"

2 קאפעס קארנמיעל 2 טיילעפעל פעטס
1 טיילעפעל זאלץ 134 קאפעס קאכיגע וואסער.

ניסט די וואסער איבער די אלע מאטעריאלען, שלאגט עס גוט אויף. ווען עס ווערט
קאלט, מאכט קליינע קיכלעך און באקט זיי 30 מינוט אין א הייסען אויווען. עס קען גע-
מאכט ווערען 14 קיכלעך. די קיכלעך זיינען גוט מיט פוטער אדער סאק. עסט זיי מיט
פלייש און גרינס.

קארן אלס ברויט.

קארן ברויט איז ספעציעל גוט ווען געמאכט מיט זויער מילך און סאדע; זיסע מילך
און בייקינג פאודער זיינען אויך נישט שלעכט. אויער פערבעסערען דעם געשמאק און
ניבען צו מעהר זאטקייט, נאר קענען אויסגעלאזען ווערען ווען זיי קאסטען צו טהייער.
קארן ברויט.

(2)

2 קאפעס קארנמיעל
2 קאפעס זויער מילך
1 טיילעפעל סאדע
1 טיילעפעל צוקער
2 טיילעפעל פעטס
1 טיילעפעל זאלץ

(1)

2 קאפעס קארנמיעל
2 קאפעס זיסע מילך
4 טיילעפעל בייקינג פאודער
1 טיילעפעל צוקער
2 טיילעפעל פעטס
1 טיילעפעל זאלץ

1 איי (קען נישט געברויכט ווערען אויך). 1 איי (קען נישט געברויכט ווערען אויך).

מישט צוזאמען די טרוקענע מאטעריאלען. גיט צו מילך. די גוט צושלאגענע איי און
צולאזענע פעטס. שלאגט עס גוט אויף. באקט עס אין א נישט טייערער סקוואראדע נישט
מעהר פון 30 מינוט.

איין אלטער רעצעפט פון סאומה

פאלגענדער איז א וויכער ברויט. לויט דעם אלטען פאסאן וואס די סאומה געברויכט.
מיט מילך און סיראפ מאכט עס א גאנץ צופרידענשטעלענדען עסען.

"ספון (לעפעל) ברויט"

2 קאפעס וואסער 1 קאפע קארנמיעל 2 קאפעס וואסער
1 קאפע מילך 1 טיילעפעל פעטס 2 טיילעפעל זאלץ

מישט צוזאמען די וואסער און קארנמיעל — קאכט עס 5 מינוט. שלאגט איין די אייער אין דער געקעכטס. מישט עס גוט אויף און באקט אויף א פעטער סקאוואראדע 25 מינוט אין א הייסען אויווען. דערלאנגט צום מיש פון דער זעלבער סקאוואראדע מיט א לעפעל. גענוג פאר זעקס פערזאן.

קארנמיעל און מילך.

געברויכט איהר קארנמיעל מאש פאר ברעקפעסט? עס איז ביליג און גוט. געקאכט אויף מילך אנשטאט וואסער איז עס צוויי מאל אזוי גוט. זעהר א געשמאקער קארנמיעל און מילך דעססערט. אינדיאן פודדינג.

4 קאפס מילך

1/4 קאפע קארנמיעל

1 טיילעפעל אינגבער

1/3 קאפע מאללאסעס.

2 קאכט די מילך און קארנמיעל אין א דאבעל באילער 20 מינוט; גיט צו מאללאסעס, זאלץ און אינגבער. גיסט עס אריבער אין א כעפוסערטער פודדינג דיש און באקט צוויי שטונדען אין נישט זעהר הייסען אויווען (אדער געברויכט אייער "פייערלעס קוקער"). דערלאנגט צום מיש מיט מילך. עס איז א גוטער און זאמיגער דעססערט. גענוג פאר זעקס פערזאן.

קארנמיעל און פלייש.

קארנמיעל איז גוט צוזאמען מיט פלייש. אזא געריכט קען אייד זאט מאכען. פערזוכט דעם טיימעל פאן.

1 ציבעלע

2 קאפעס קארנמיעל

2 קאפעס טאמייטאס

6 קאפעס וואסער

1 פונט האמבורגער סטייק.

1 טיילעפעל פעטס

מישט צוזאמען די קארנמיעל א 1 1/2 טיילעפעל זאלץ אין קאכענדע וואסער. קאכט עס 45 מינוט. פרעגעלט די ציבעלע אין פעטס, גיט צו דעם סטייק און פרעגעלט ביז וואנען דער רייטער קאליר וועט אוועק. גיט צו די זאלץ, פעפער און טאמייטאס. זיסע פעפער אויב איהר ווילט. מאכט פעט די סקאוואראדע, לייגט אויס אויף איהר קארנמיעל מאש, לייגט ארויף דעם פלייש און באדעקט עס מיט קארנמיעל מאש. באקט א האלבע שטונדע. גענוג פאר זעקס פערזאן.

קארן העלפט אונז האדעווען די וועלט.

וואס מעהר מיר געברויכען עס, דאס מעהר שפיין קען געשיקט ווערען אויף יענער זייט ים. עס דארף אייד נישט דערנעבן, ווייל עס איז דא צום ווייניגסטען פופציג וועגען צו געברויכען קארנמיעל פאר דינער, סאפער, לאנטש אדער ברעקפעסט.

עטליכע פארשלעגע:

הייסע ברויטען	דעססערטס	קארנמיעל קראקעטס
כאסטאן בראון ברויט	קארנמיעל מאלאסעס קייק	קארנמיעל פיש באָלס
האעקייס	עפפעל קארן ברויט	פלייש און קארנמיעל
מופפינס	דאמפלינגס	דאמפלינגס
ביסקוויטען	אינגבערברויט	איטאליען פאלענא
גרידל קייקס	פרוכטדושעמס	טיימעלס
ווייפעלס.	געריכטען	

די רעצעפטען זיינען אין "פארמערס בולעטין" 565, "קארנמיעל אלס שפיין און וועגען צו געברויכען עס". פריי פון דעם דעפארטמענט אף אגריקולטור. קארנמיעל — אונזער הילף!

פערזייניגסטע שטאטען שפיין צירקולאר נומ. 2.

Corn Meal and Milk

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skimmed milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

INDIAN PUDDING

4 cups milk (whole or skim).

$\frac{1}{4}$ cup corn meal.

$\frac{1}{3}$ cup molasses.

$\frac{3}{4}$ teaspoon salt.

1 teaspoon ginger.

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

Corn Meal and Meat

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this once.

TAMALE PIE

2 cups corn meal.

6 cups water.

1 tablespoon fat.

1 onion.

2 cups tomatoes.

1 pound hamburger steak.

Make a mush by stirring the corn meal and $1\frac{1}{2}$ teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

Corn Helps Us Feed the World

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast. Here are some suggestions:

HOT BREADS

Boston brown breads.

Waffles.

Griddle cakes.

Biscuits.

Hoecake.

Muffins.

DESSERTS

Corn-meal molasses cake.

Apple corn bread.

Dumplings.

Gingerbread.

Fruit gems.

HEARTY DISHES

Corn-meal croquettes.

Corn-meal fish balls.

Meat and corn-meal dumplings.

Italian polenta.

Tamales.

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of Using It," free from the Department of Agriculture.

Corn Meal -- Our Ally!

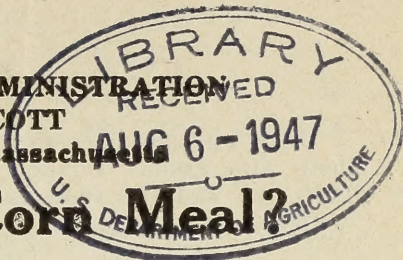
U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 2

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
 Food Administrator for Massachusetts



Do You Know Corn Meal?

ITS USE MEANS

Service to Your Country
 Nourishing Food for You

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of cornmeal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

Corn Dodger

2 cups corn meal.	2 teaspoons fat.
1 teaspoon salt.	1 3/4 cups boiling water.

Pour the boiling water over the other material. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

Corn Saved Our Pioneers

Corn as Bread

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

CORN BREAD

(1)	(2)
2 cups corn meal.	2 cups corn meal.
2 cups sweet milk (whole or skim).	2 cups of sour milk.
4 teaspoons baking powder.	1 teaspoon soda.
1 tablespoon sugar.	1 tablespoon sugar.
2 tablespoons fat.	2 tablespoons fat.
1 teaspoon salt.	1 teaspoon salt.
1 egg (may be omitted).	1 egg (may be omitted).

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in a shallow pan for about 30 minutes.

An Old Southern Recipe

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

SPOON BREAD

1 cup corn meal.	1 tablespoon fat.
2 cups water.	2 eggs.
1 cup of milk (whole or skim).	2 teaspoons salt.

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

Ag 84 Fl
 Foreign
 copy 4

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.